Mars 2025 - N° 91

Journal des personnes traumatisées crâniennes et cérébro-lésées d'Ile-de-France

Mots en Tête

PHOTO © GEM CHEZ GODOT

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Je me présente…	P2
Bon plan	P2
Les recommandations cinéma de Christophe	P3
A la découverte du Collège des Bernardins	P3
Une journée au GEM d'Arpajon	P3
Quoi de neuf au GEM Loisirs et Progrès ? Et ses alentours ?	P4
Fêtes de fin d'année : pour le meilleur ou pour le pire ?	P5-6
Un peu de détente !	P7
Pour infos	P8

Ce journal trimestriel est écrit par les treize Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) d'Ile-de-France, parrainés par l'AFTC. Ces différents GEM proposent des activités et des sorties pour les personnes traumatisées crâniennes et cérébro-lésées.

ÉDITORIAL

Une année pleine de projets !

Les 13 GEM TC/CL franciliens se sont réunis le 28 janvier afin d'effectuer le bilan des activités Inter GEM 2024 et de déterminer et voter les projets 2025. Bonne nouvelle pour notre journal *Mots en Tête* : il est renouvelé une nouvelle fois cette année, tout comme sa version audio et le numéro hors-série numérique. La reconduction ayant été votée, la journée Inter GEM fêtera sa 10ème édition cette année ! Une réunion de préparation aura lieu pour déterminer les modalités. Par ailleurs, le Comité de Rédaction et moi-même avons le plaisir de vous convier à la *Journée des écrivains* le mardi 15 avril. L'occasion de réunir les écrivains de *Mots en Tête* autour d'un déjeuner et d'un après-midi convivial. Pour plus d'informations et si vous souhaitez vous inscrire, je vous invite à contacter votre GEM.

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 20 février 2025. Nous avons pu dresser le bilan 2024 et prendre certaines décisions. La couleur de l'année 2025 a été votée en prenant en compte les retours aux questionnaires d'évaluation : vous aviez été nombreux à souhaiter du bleu pour cette année. Par ailleurs, lorsque vous avez une petite annonce à passer, le Comité de Rédaction vous invite à la diffuser dans le journal : une rubrique « petites annonces » sera créée pour cette occasion, et selon les besoins.

Pour le prochain numéro, le Comité de Rédaction vous invite à répondre à la question thématique suivante : « *Comment ai-je surmonté, ou surmonte, mon addiction ?* ». Vous avez été nombreux à répondre à la question thématique « *Fêtes de fin d'année : pour le meilleur ou pour le pire ?* », rendez-vous aux pages 5 et 6 pour découvrir vos témoignages.

MARIE MEIGNEN

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

Rompre l'isolement

Lutter contre l'isolement des cérébro-lésés, de leurs familles et des aidants est un des défis majeurs auquel l'AFTC s'efforce de répondre.

Susciter des moments pour bouger ensemble, avoir des activités communes porteuses de sens, disposer de lieux pour échanger et se ressourcer, des endroits où trouver des informations est essentiel.

Les 10 km des Champs-Élysées, auxquels participent chaque année début février l'équipe de réanimation de Lariboisière en soutien aux cérébro-lésés, en est un exemple, la journée des familles en juin aussi. L'important est de créer de nouveaux liens entre les blessés et entre leurs proches pour affronter ensemble la solitude dans laquelle l'accident les plonge bien trop souvent.

Autre occasion de rencontres, l'Assemblée Générale du 29 mars 2025 avec une Conférence-débat sur le thème des troubles du sommeil après un accident.

CHARLOTTE HOMBERG

JE ME PRÉSENTE...

Bonjour à tous ! Je m'appelle Sacha, j'ai 29 ans et j'habite à Baillet-en-France. Je viens au GEM Chez Godot depuis le 13 novembre 2018. J'ai découvert les GEM grâce au SAMSAH Belle Alliance qui se trouve à Groslay. J'ai entendu parler du GEM Chez Godot par Madame Ivandekics qui m'a présenté cette association avec laquelle j'ai pris contact. Je vais au GEM au moins trois fois par semaine : les lundis, jeudis et vendredis. J'adore, il y a des sorties et des activités diverses et ça me permet de sortir de chez moi.

Depuis le 10 janvier 2023, je fréquente également un autre GEM qui se situe à La Rochelle dans le département de la Charente-Maritime (car je vais souvent sur l'Ile-de-Ré). Le GEM a pour nom « Entraide et Renaissance ». Ce GEM est spécialisé en santé mentale. Les adhérents sont des personnes majeures, fragilisées par des difficultés psychiques. Ce GEM est géré par l'association L'ADEI 17. Les animatrices du GEM sont aussi salariées de L'ADEI 17.

SACHA, du GEM Chez Godot

BON PLAN

La Poste du Louvre

La Poste du Louvre, icône parisienne située à deux pas des Halles à Paris, a été transformée en un lieu de vie moderne et multifonctionnel. Conçue par Julien Guadet à la fin du XIXe siècle, elle a récemment été rénovée par Dominique Perrault pour intégrer des éléments patrimoniaux et contemporains. Le bâtiment abrite désormais divers services : bureau de poste, commerces, halte-garderie, commissariat, coworking, logements, hôtel, terrasse panoramique, et hub de logistique urbaine. Outre le fameux bureau de Poste, ce lieu de 5 étages propose désormais des boutiques et restaurants, un hôtel 5 étoiles, un bar en rooftop et une terrasse végétalisée. Le projet a reçu plusieurs certifications environnementales, soulignant son engagement écologique.

La Poste du Louvre est située au **44 – 50 rue du Louvre, 75001 Paris**.

Elle est accessible aux personnes à mobilité réduite grâce à divers aménagements :

- Absence de ressauts de plus de 2 cm de haut.
- Présence d'une borne sonore en état de fonctionnement.
- Guichet surbaissé ou écritoire disponible.
- Guichet automatique bancaire (GAB) externe accessible aux PMR.
- Espace confidentiel accessible aux PMR.
- Entrée autonome en fauteuil roulant possible.
- Panneau prioritaire et bande de guidage au sol.

PHOTO © GEM LOGIS

VALÉRIE et DÉBORAH du GEM LOGIS

LES RECOMMANDATIONS CINÉMA DE CHRISTOPHE

Christophe est allé voir récemment « *Captain America Brave New World* ». C'est le 4ème volet de *Captain America*. Harrison Ford joue dans ce film où il a le rôle d'un méchant qui se transforme comme Hulk, sauf qu'il devient rouge. Christophe aime l'acteur Anthony Mackie qui joue le rôle principal pour la première fois. Christophe a beaucoup aimé, il note ce film 8/10.

Le dernier film que Christophe a vu au cinéma, c'est « *Un Ours dans le Jura* », il lui donne la note de 6.5/10. C'est un genre de thriller, il y a Franck Dubosc et Benoit Poelvoorde. Christophe avait envie de voir Franck Dubosc dans un rôle sérieux.

GEM Versailles Yvelines

PHOTO © GOOGLE

A LA DÉCOUVERTE DU COLLEGE DES BERNARDINS

PHOTOS © GEM LOGIS

A l'occasion de la visite de l'exposition des œuvres de Corita Kent, nous avons découvert le Collège des Bernardins. C'est un joyau architectural du XIIIe siècle situé en plein cœur de Paris. Ancien centre d'études cistercien, il a traversé les siècles pour devenir aujourd'hui un espace dédié à la réflexion, à l'art et à la culture. En visitant ce lieu, nous étions plongés dans un patrimoine unique où l'histoire dialogue avec la modernité.

Après avoir exploré l'exposition, nous nous sommes offerts un moment de détente dans le café niché sous de superbes voûtes gothiques. Ce lieu exceptionnel, où la pierre ancienne crée une atmosphère paisible et chaleureuse est une escale idéale pour allier plaisir gustatif et beauté architecturale. En résumé, ne manquez pas l'opportunité de découvrir ce trésor caché de Paris et ses expositions uniques !

Adresse : Collège des Bernardins, 20 Rue de Poissy, 75005 Paris.

DEBORAH, SYLVAIN et VANESSA, du GEM LOGIS

UNE JOURNÉE AU GEM D'ARPAJON

Le vendredi 14 février, nous avons été invités au GEM d'Arpajon pour partager un goûter. Ce lieu accueille des personnes vivant avec des troubles psychiques. Les adhérents sont sympathiques et le directeur très agréable. Francis (bénévole) nous a chaleureusement présenté le GEM ainsi que les différentes activités proposées. La secrétaire s'est occupée du goûter, qui était délicieux. Nous avons passé un moment très agréable et ce serait avec plaisir que nous y retournerions.

JUAN, DOMINIQUE, et SELAMI du GEM La Brie

PHOTO © GEM LA BRIE

QUOI DE NEUF AU GEM LOISIRS ET PROGRES ? ET SES ALENTOURS ?

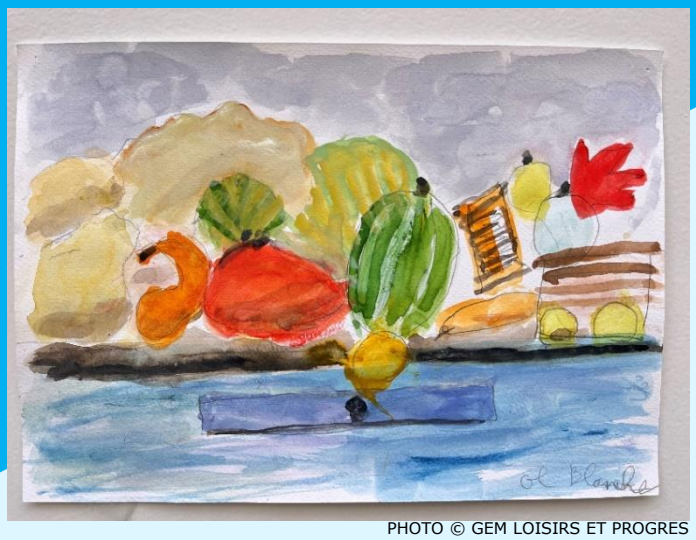


PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRES

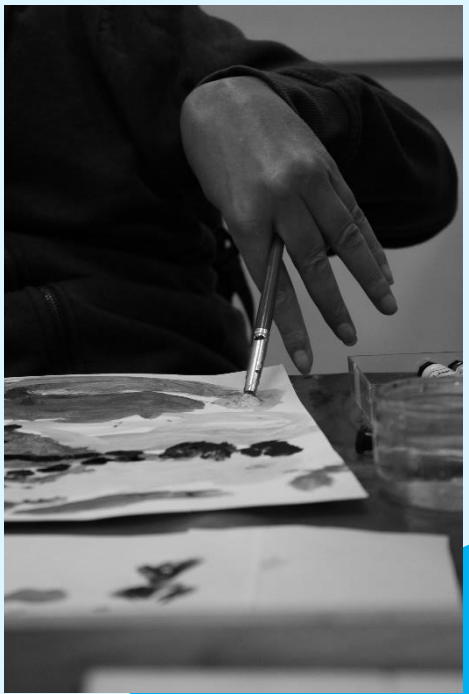
PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRES

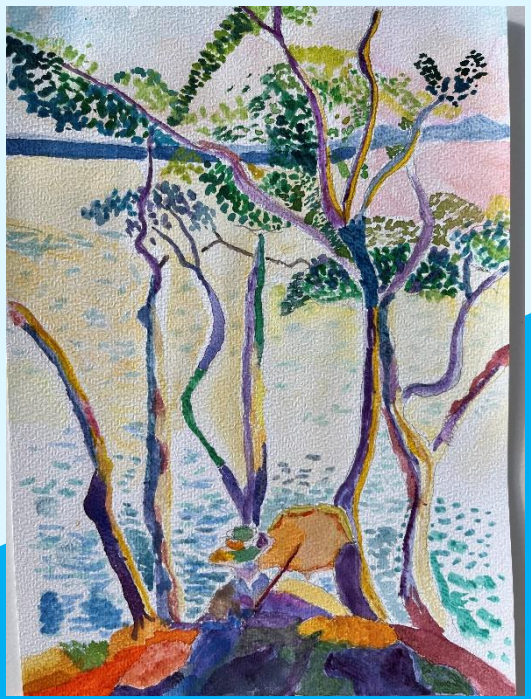
Cette année, Loisirs et Progrès a le plaisir d'accueillir pour la première fois une alternante, Flora. À 20 ans, elle suit un BUT (*Bachelor Universitaire de Technologie*) Carrières Sociales, dans le but de devenir animatrice socioculturelle. Bretonne, elle partage son temps entre Rennes, où elle étudie, et Paris, où elle travaille au sein du GEM Loisirs et Progrès. Dans le cadre de ses études, Flora mène un projet avec l'aide des adhérents du GEM, des bénévoles et des salariées : une exposition-vente d'œuvres d'art créées par les adhérents artistes du GEM, qui se tiendra à la mairie du 7e. Ce projet a pour objectif de mettre en valeur les adhérents, de sensibiliser le public au handicap, d'aller à la rencontre des visiteurs et de tisser des liens avec les acteurs du quartier.

L'exposition aura lieu du 15 au 22 mai 2025, dans le hall du 1er étage de la mairie du 7e. Nous serions heureux de vous y accueillir, de vous présenter nos artistes et de passer un moment avec vous.

Contactez-nous pour organiser votre visite : vieassociative@loisirsetprogres.org

GEM Loisirs et Progrès





PHOTOS © GEM LOISIRS ET PROGRES

FÊTES DE FIN D'ANNÉE : POUR LE MEILLEUR OU POUR LE PIRE ?

Le meilleur pour moi, c'est de partir en voyage, en famille, pour les fêtes.
Se retrouver, tous ensemble, dans un bel endroit.
Au déjeuner : confit d'agneau et patates douces. En dessert : une bûche mangue passion.
En musique de fond : du jazz éthiopien.
Des bougies, de l'encens. Des lumières tamisées et un bon chauffage.
Nous sommes bien ensemble. Nous rigolons et nous nous régalons.
Puis, s'échangent les cadeaux. La famille est un cadeau.

FABIEN, du GEM Le Cap

En général, j'aime bien les fêtes de fin d'année car c'est le moment où ma famille se réunit même si parfois les conversations sont houleuses.

WASSIM, du GEM sur Seine

J'aime passer Noël avec mes petits-enfants.

CORINNE, du GEM sur Seine

Quand arrive Noël, ce que je préfère c'est me retrouver avec ma famille, ma grand-mère, ma tante et mes cousines Tiphaine et Agathe. L'un des meilleurs moments, c'est l'ouverture des cadeaux. En revanche les gens qui sont seuls pendant ces périodes de fin d'année, c'est triste.

Une adhérente du GEM Le Cap

Je me souviens de mon Noël à la Celle-Saint-Cloud avec ma mère où j'ai reçu comme cadeau mon premier vélo.

ROLAND, du GEM Versailles Yvelines

Cette année j'ai fêté Noël avec ma fille et ma compagne ! C'était son premier vrai Noël à 3 ans, car avant, elle ne s'en rendait pas vraiment compte. Je la revois émerveillée par ses cadeaux ! Elle en a eu plein ! La Reine des neiges, Vaïana, Nico le petit renne, une table, une tête à coiffer et beaucoup d'autres choses…

THIERRY, du GEM Versailles Yvelines

Cette année, nous n'avons rien fait pour les fêtes de fin d'année et pourtant j'aime beaucoup. Heureusement, avec les camarades du GEM, nous avons organisé un "Père Noël Secret". J'ai passé une belle journée à plaisanter, à rigoler avec les bénévoles et l'animatrice. Le cadeau m'a beaucoup plu et j'étais content qu'on pense à moi.

MOHAMED, du GEM sur Seine

PHOTO © GEM SUR SEINE

Je me souviens de la période de Noël pendant la tempête du siècle en 1996. Il y a eu un gros coup de vent et j'avais mis des décorations sur le toit. J'avais un Père Noël accroché à la cheminée et à l'antenne télé. Le lendemain, je veux regarder une émission : plus de télé ! Je sors de chez moi et je me rends compte que mon Père Noël et mon antenne se sont envolés ! Le lendemain je suis allé chercher une antenne en magasin et en montant sur le toit, j'ai glissé et je me suis rattrapé de justesse à la gouttière ! Mon ex compagne est venue avec une échelle pour me rattraper. Ouf !
(Le groupe rigole en pensant au Père Noël envolé qui a dû surprendre bon nombre de passants. AVIS DE RECHERCHE : NOUS CHERCHONS TOUJOURS LE PERE NOËL !)

JEAN-FRANCOIS, du GEM Versailles Yvelines

En toute honnêteté, je ne suis pas une fan des fêtes de fin d'année. Habituellement Noël se célébrait avec mes cousins en Belgique, mais comme ils se sont définitivement installés au Portugal cette année, j'ai eu envie de passer les fêtes chez mes parents au Portugal. Comme nous n'avions pas partagé ce moment depuis très longtemps, ce fut le plus beau cadeau que je pouvais leur offrir. Le réveillon de Noël fut simple avec échange de cadeaux et repas festif. Le plus sympa, ce fut de reprendre mon rôle d'aide à la préparation des beignets traditionnels de la famille. Dans mon enfance, mon rôle dans le processus était de passer les beignets après friture dans le sucre aromatisé à la cannelle, un rituel que j'ai pratiqué pendant des années avec ma mère : un de ces moments mère-fille qui nous marque à tout jamais. Nous avons repris ce rituel avec un bonheur infini. Pour le réveillon de fin d'année, mes parents avaient réservé dans un restaurant que j'adore, en bord de mer, dont la spécialité est les fruits de mer. Nous avons très bien mangé et même fait quelques pas de danse avec ma maman. Un moment merveilleux.

Donc cette année les fêtes de fin d'année furent pour le meilleur : de beaux moments partagés avec mes parents qui prennent de l'âge (Papa a 86 ans, Maman 83), le temps passe vite et tout moment passé avec eux est précieux. Alors oui, je choisis le meilleur tant que je peux le faire.

ELSA, du GEM Loisirs et Progrès

En cette fin d'année, avec ma mère et ma tante aînée, nous sommes partis à Bordeaux pour fêter Noël. Bordeaux est une ravissante ville avec plein d'hôtels particuliers. Tout est plat et bien-sûr il y a des tramways.
Nous avons été dîner dans un restaurant car dans notre hôtel, il n'y avait pas de restauration sauf pour le petit déjeuner.
Le pire, c'est que nous avons failli rater le train le dernier jour et ma tante a pleuré dans le train. Maman et moi n'avons pas compris pourquoi elle pleurait ! Elle a pleuré pendant tout le trajet en train.

JEROME, du GEM Le Cap

Au jour de l'an, mon amie et sa mère sont venues à la maison pour partager une raclette avec ma famille. Tous les ans, nous fêtons ensemble Noël ou le jour de l'an. Je suis toujours contente de les voir et de partager cette soirée.

YASMINE, du GEM sur Seine

Pour moi, le meilleur serait de faire la fête et d'être en famille, avec des amis.
Par contre, le pire… c'est la solitude, l'abandon et les angoisses.

Une adhérente du GEM Le Cap

Avec mes cousines, à Noël, nous sommes allées au cinéma. De retour à la maison, le Père Noël était passé. J'étais contente. Nous avons partagé un bon repas.

RAWIYA, du GEM sur Seine

La réponse du GEM L'Astrolabe

Au GEM L'Astrolabe, nous avons évoqué les moments familiaux et amicaux, l'ambiance festive, les bons repas mais aussi les impacts environnementaux des consommations liées aux fêtes de fin d'année (les cadeaux, le transport, le gaspillage alimentaire, les décorations, etc.). Nous devrions penser à une nouvelle manière de consommer pendant les fêtes, plus écoresponsable, tout en conservant bien évidemment l'ambiance magique et festive !

« *Moi j'aimais bien avant, avec mes grands-parents, car c'était vraiment la fête de famille. Maintenant, c'est un peu plus compliqué pour moi car ils ne sont plus là.* » **Antoine**

« *J'aime bien toutes les fêtes ! J'aime aussi les sorties pendant les fêtes de fin d'année car il y a plus d'ambiance. J'ai aimé aller au marché de Noël de Strasbourg avec le GEM LOGIS.* » **Artur**

« *C'est un moment de souvenir, un bon moment passé avec les proches. On se dit toujours qu'on a une chance de passer cette année et de recommencer une nouvelle année : une chance de longévité. C'est aussi la fête des retrouvailles. C'est plaisant d'acheter des cadeaux pour faire plaisir à ceux qu'on ne voit pas souvent et c'est bon pour l'économie.* » **Malamine**

UN PEU DE DÉTENTE !

RÉBUS

Réponse : Matrix

Réponse : Le ciel, les oiseaux et la mer

LOGIGRAMME

Jenny, agent secret, a changé de tenue tous les jours pour surveiller sa cible.
Pourras-tu retrouver toutes ses tenues ?

1. Lundi, Jenny, était en jean, mais elle n'avait pas les cheveux ondulés et elle ne portait pas de bague
2. Mardi, Jenny avait les cheveux bouclés mais n'avait pas de bague, ni de collier et elle n'était pas vêtue d'une jupe.
3. Mercredi, Jenny avait un bracelet, mais n'avait ni les cheveux ondulés, ni une perruque et n'était pas habillée en combinaison, ni en jupe.

		Accessoires				Cheveux				Costumes			
		Bague	Collier	Boucle d'oreille	Bracelet	Bouclées	Ondulées	Perruque	Raides	Robe Rouge	Jupe Jaune	Combinaison Noire	Jean Bleu
Jour	Lundi												
	Mardi												
	Mercredi												
	Jeudi												
Cheveux	Bouclées												
	Ondulées												
	Perruque												
	Raides												
Costumes	Robe Rouge												
	Jupe Jaune												
	Combinaison Noire												
	Jean bleu												

Jour	Accessoires	Cheveux	Costume
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			

Pour infos

Mots en Tête est le
journal de l'Inter GEM.
Il permet l'expression de
chacun des GEM TC/CL
franciliens parrainés par l'AFTC Île-de-France / Paris

Retrouvez le journal en ligne sur www.aftcidfparis.org dans l'onglet « Documentation » ou sur le site du GEM L'Astrolabe gem-astrolabe.jimdo.com

Dans le prochain numéro...

Répondez à marie.aftc@outlook.fr ou par courrier à l'AFTC.

« Comment ai-je surmonté, ou surmonte, mon addiction ? »

Vous découvrirez le résultat de vos réponses dans le prochain numéro.

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue

le jeudi 22 mai à 15h en visioconférence

Vous pouvez envoyer vos textes et articles pour qu'ils soient publiés dans le journal
par courriel à marie.aftc@outlook.fr
ou par courrier à l'AFTC Ile-de-France / Paris :

AFTC IdF / Paris
Marie Meignen
80 rue de Paris
93100 Montreuil

Imprimé par ANRH Paris 13ème

Tiré en 524 exemplaires

Directrice de publication :
FRANÇOISE FORET
Responsable de rédaction :
MARIE MEIGNEN

GEM TC / CL IdF

GEM Loisirs et Progrès
71 rue de Grenelle – 75007 Paris
Tél : 01 45 49 63 79
contact@loisirsetprogres.org

GEM La Boussole
75-77 rue Claude Decaean – 75012 Paris
Tél : 09 81 80 94 86
laboussolegem@gmail.com

GEM LOGIS
171 rue Vercingétorix – 75014 Paris
Tél : 01 71 26 56 46 - 06 27 36 27 59
homegemlogis@gmail.com

GEM La Brie
10 rue Marceline Leloup
77176 Savigny-le-Temple
Tél : 06 56 82 89 12
gemlabrie77@gmail.com

GEM des Remparts
9 rue Longperrier – 77100 Meaux
Tél : 06 98 19 64 76
gemdesremparts@gmail.com

GEM Versailles Yvelines
24 rue du Maréchal Joffre -78000 Versailles
Tél : 06 80 44 74 99
animationgvy78@gmail.com

GEM Le Cap
20 rue Vieille Forge – 92170 Vanves
Tél : 09 53 96 32 00 – 07 67 64 59 99
infos@gemlecap.com

GEM sur Seine
5 allée Jean-Baptiste Lamarck
92000 Nanterre
Tél : 07 69 26 86 25
contact.gemnanterre@gmail.com

GEM L'Astrolabe
1 rue Suger – 93200 Saint-Denis
Tél : 09 67 27 51 66 - 06 30 26 55 81
animastrolabe@gmail.com

GEM Le Canal
5 avenue Anatole France – 93500 Pantin
Tél : 06 51 50 33 25
contact.gempantin@gmail.com

GEM Les Colibris de Rungis
7 rue Walter Gropius – 94150 Rungis
Tél : 01 82 96 00 35 - 06 49 87 23 24
gem.colibris@simondecyrene.org

GEM Chez Godot
62 rue Pierre Brossolette – 95200 Sarcelles
Tél : 07 88 37 48 02
gem.chezgodot@gmail.com

GEM O'Pluriel
Tél : 06 23 89 36 39
gem.opluriel@gmail.com